Календарно-тематическое планирование

**4класс (3часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №урока | Учебный материал | Датапроведения |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 21 (10часов)****1 четверть- 27 часов** |
| 1 | 1 | **Первичный инструктаж по технике безопасности**. Ходьба с изменением длины и частоты шагов в различном темпе. |  |
| 2 | 2 | Сочетание различных видов ходьбы с преодолением препятствий. |  |
| 3 | 3 | Прыжки на заданную длину по ориентирам. Игра «Прыжки по полосам». |  |
| 4 | 4 | Прыжки в длину с места в полную силу. Игра «Прыгающие воробушки». |  |
| 5 | 5 | Прыжки в длину с места учет. |  |
| 6 | 6 | Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). |  |
| 7 | 7 | Прыжки в длину с разбега (согнув ноги) учет. |  |
| 8 | 8 | Метание мяча в вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6м учет. Игры: «Метко в цель», «Подвижная цель» |  |
| 9 | 9 | Бег на 60м с высокого старта учет. Игра «Лисы и куры». |  |
| 10 | 10 | Равномерный бег до 6-8мин учет. |  |
| **Подвижные игры из 39 (17час)** |
| 11 | 1 | Ловля и передача мяча на месте . Игра «К своим флажкам». |  |
| 12 | 2 | Ловля и передача мяча в движении учет. Игра «Пятнашки». |  |
| 13 | 3 | Ловля и передача мяча в треугольниках. Игра «Играй, играй, мяч не теряй!». |  |
| 14 | 4 | Ловля и передача мяча в квадратах и кругах. Игры: «Играй, играй, мяч не теряй!», «Гонка мячей по кругу». |  |
| 15 | 5 | Ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Школа мяча». |  |
| 16 | 6 | Ведение мяча с изменением скорости движения учет. Игра «Школа мяча». |  |
| 17 | 7 | Ловля и передача мяча в шаге. Игра «Овладей мячом». |  |
| 18 | 8 | Ловля и передача мяча в шаге учет. Игра «Мяч ловцу». |  |
| 19 | 9 | Ведение и бросок мяча в кольцо. Игры: «Мяч в корзину», «Снайперы». |  |
| 20 | 10 | Ведение и бросок мяча в кольцо учет. Игра «Быстро и точно». |  |
| 21 | 11 | Игры: «Попади в обруч», «Салки». |  |
| 22 | 12 | Игры: «Перестрелка», «Борьба за мяч». |  |
| 23 | 13 | Игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей». |  |
| 24 | 14 | Игры: «Зайцы в огороде», «Пятнашки». |  |
| 25 | 15 | Игры: «Точный расчет», «Охотники и утки». |  |
| 26 | 16 | Игра «Мини-баскетбол». |  |
| 27 | 17 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. |  |

|  |
| --- |
| **2 четверть- 21 час****ГИМНАСТИКА 21 (18часов+3часа)** |
| 28 | 1 | Инструкция по т.б. на уроках гимнастики.Кувырок вперед. |  |
|  29 | 2 | Кувырок назад. |  |
| 30 | 3 | Два-три кувырка вперед учет. |  |
| 31 | 4 | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках учет. |  |
| 32 | 5 | Мост с помощью и самостоятельно учет. |  |
| 33 | 6 | Композиция из освоенных элементов. |  |
| 34 | 7 | Вис завесом одной, двумя. |  |
| 35 | 8 | Вис на согнутых руках, согнув ноги. |  |
| 36 | 9 | Вис прогнувшись на гимнастической стенке. |  |
| 37 | 10 | Подтягивание в висе, поднимание ног в висе. |  |
| 38 | 11 | Композиция из изученных элементов висов и упоров. |  |
| 39 | 12 | Лазание по канату в три приема учет. |  |
| 40 | 13 | Перелазание через препятствия. |  |
| 41 | 14 | Опорные прыжки на горку матов, коня, козла. |  |
| 42 | 15 | Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. |  |
| 43 | 16 | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами учет. |  |
| 44 | 17 | Повороты прыжком на 900 и 1800, опускание в упор, стоя на одном колене (правом, левом). |  |
| 45 | 18 | **Гимнастическая полоса препятствий.** |  |
| 46 | 19 | Сочетание шагов галопа и польки в парах. |  |
| 47 | 20 | Элементы народных танцев. |  |
| 48 | 21 | Игры и эстафеты с элементами гимнастики. |  |
| **3 четверть- 30 часов****ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (21 час)** |
| 49 | 1 | Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.Попеременный двухшажный ход без палок. |  |
| 50 | 2 | Попеременный двухшажный ход без палок учет. |  |
| 51 | 3 | Попеременный двухшажный ход с палками. |  |
| 52 | 4 | Попеременный двухшажный ход с палками учет. |  |
| 53 | 5 | Прохождение отрезков 100-200м с ускорением. |  |
| 54 | 6 | Игры и эстафеты на лыжах используя изученные лыжные хода. |  |
| 55 | 7 | Подъем в гору ступающим шагом и спуск в позе устойчивости учет. |  |
| 56 | 8 | Подъем в гору «лесенкой», «елочкой». |  |
| 57 | 9 | Подъем в гору «елочкой», «лесенкой» и торможение «плугом» учет. |  |
| 58 | 10 | Торможение упором.  |  |
| 59 | 11 | Повороты переступанием в движении. |  |
| 60 | 12 | Спуски в высокой и низкой стойках с пологих склонов. |  |
| 61 | 13 | Согласованность движений рук и ног в попеременном ходе. |  |
| 62 | 14 | Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. |  |
| 63 | 15 | Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе учет. |  |
| 64 | 16 | Одноопорное скольжение при попеременном двухшажном ходе. |  |
| 65 | 17 | Одноопорное скольжение при попеременном двухшажном ходе учет. |  |
| 66 | 18 | Прохождение 1 км с учетом времени учет. |  |
| 67 | 19 | Оценка техники выполнения спуска в стойке устойчивости. |  |
| 68 | 20 | Оценка техники попеременного двухшажного хода. |  |
| 69 | 21 | Передвижение на лыжах используя изученные лыжные хода до 2,5км с равномерной скоростью. |  |
| **Подвижные игры -9ч** |
| 70 | 18 | Игра «Пустое место», «Белые медведи». |  |
| 71 | 19 | Игра «Космонавты», «Волк во рву». |  |
| 72 | 20 | Ловля и передача мяча в движении в кругах. Игра «Гонка мячей по кругу». |  |
| 73 | 21 | Ведение мяча по прямой шагом, бегом. |  |
| 74 | 22 | Ведение мяча с изменением скорости движения. Игры с ведением мяча. |  |
| 75 | 23 | Броски мяча в корзину с места учет. |  |
| 76 | 24 | Броски мяча в корзину после ведения мяча. Игра «Снайперы». |  |
| 77 | 25 | Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Быстро и точно». |  |
| 78 | 26 | Игра «Овладей мячом», «Мяч в корзину». |  |
| **4 четверть-24 часа****Легкая атлетика (11часов)** |
| 79 | 1 | Инструкция по т.б. на уроках легкой атлетике.Прыжки в высоту с прямого разбега. |  |
| 80 | 2 | Прыжки в высоту с бокового разбега. |  |
| 81 | 3 | Прыжки в высоту с бокового разбега учет. |  |
| 82 | 4 | Прыжки с высоты с поворотом в воздухе на 90-1200 и с точным приземлением в квадрат. |  |
| 83 | 5 | Эстафеты: «Смена сторон», «Вызов номеров». |  |
| 84 | 6 | Метание малого мяча с места на дальность, стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди. |  |
| 85 | 7 | Метание малого мяча с места на дальность, стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди учет. |  |
| 86 | 8 | Бег на 60м учет. Игры с прыжками и осаливанием. |  |
| 87 | 9 | Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). |  |
| 88 | 10 | Челночный бег 3х10м учет. |  |
| 89 | 11 | Кросс по слабопересеченной местности до 1км учет. |  |
| 90 | 27 | Игра «Попади в обруч», «Борьба за мяч». |  |
| 91 | 28 | Игра в «Мини-баскетбол». |  |
| 92 | 29 | Игра в «Мини-баскетбол». |  |
| **Футбол-10часов** |
| 93 | 30 | 1 | ***Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой.*** |  |
| 94 | 31 | 2 | ***Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.*** |  |
| 95 | 32 | 3 | ***Удары по воротам в футболе.*** |  |
| 96 | 33 | 4 | ***Ведение мяча и удар по футбольным воротам .*** |  |
| 97 | 34 | 5 | ***Игра «Передал - садись!»*** |  |
| 98 | 35 | 6 | ***Игра «Слалом с мячом»*** |  |
|  | 18 |
| 99 | 36 | **7** | ***Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой.*** |  |
| 100 | 37 | **8** | ***Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.*** |  |
|  101 | 38 | **9** | ***Удары по воротам с места и после ведения мяча.*** |  |
| 102 | 39 | **10** | ***Игра «Метко в цель».*** |  |